

3月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
1日 (553Kcal) ・梅ご飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・野菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 13.3g 塩分 3.4g	2日 (531Kcal) ・ちらしずし ・鶏団子と根菜の煮物 ・菜の花の辛子和え ・すまし汁 ・三色ゼリー	3日 (590Kcal) ・ちらしずし ・天ぷら ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・三色ゼリー	4日 (598Kcal) ・ひじきご飯 ・豆腐ハンバーグ ・竹輪の金平 ・煮豆 ・かき玉汁 ・果物	5日 (557Kcal) ・ゆかりご飯 ・ポークジンジャー ・大根の煮つけ ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・果物	6日 (569Kcal) ・ご飯 ・魚の甘露煮 ・炊き合わせ ・ピーナッツ酢和え ・みそ汁 ・果物
8日 (596Kcal) ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・春雨サラダ ・フルーツヨーグルト P 22.0g F 14.2g 塩分 3.3g	9日 (585Kcal) ・ご飯 ・魚のホイル焼き ・牛蒡の炒めなます ・白菜のそぼろ煮 ・すまし汁 ・果物	10日 (595Kcal) ・ご飯 ・厚揚げのオイスターソース ・青菜と車麩の煮つけ ・野菜の酢味噌かけ ・スープ ・果物	11日 (585Kcal) ・ご飯 ・ロールキャベツ ・ポテトの味噌かけ ・炒り玉子和え ・スープ ・果物	12日 (569Kcal) ・ご飯 ・魚のクリームソース ・ポテトのカレー炒め ・中華風サラダ ・スープ ・果物	13日 (573Kcal) ・ご飯 ・スパニッシュオムレツ ・牛蒡と薩摩揚げの煮物 ・コールスローサラダ ・スープ ・果物
15日 (562Kcal) ・ご飯 ・魚の胡麻味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・玉子ともやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 14.8g 塩分 3.5g	16日 (589Kcal) ・ご飯 ・豆腐の五目あんかけ ・南瓜のミルク煮 ・青菜のクルミ和え ・スープ ・果物	17日 (595Kcal) ・ジャコ椎茸ご飯 ・鶏肉の大葉焼き ・厚揚げと野菜の煮物 ・甘藷のオレンジ煮 ・すまし汁 ・果物	18日 (530Kcal) ・蕎麦 ・かき揚げ ・青梗菜の胡麻酢和え ・煮豆 ・ゼリー	19日 (594Kcal) ・三色おはぎ ・干草焼き ・大根のそぼろ煮 ・キャベツのお浸し ・みそ汁 ・果物	20日 (582Kcal) ・ゆかりご飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物
22日 (589Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・切干大根の炒め煮 ・ピーナッツ和え ・けんちん汁 ・果物 P 23.1g F 16.0g 塩分 3.4g	23日 (577Kcal) ・ご飯 ・魚のフライ ・ポテトサラダ ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物	24日 (546Kcal) ・ご飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物	25日 (566Kcal) ・ご飯 ・ささみの若草揚げ ・ふろふき大根 ・青菜の辛子胡麻和え ・みそ汁 ・果物	26日 (538Kcal) ・ご飯 ・魚の南蛮漬け ・里芋とひじきの煮物 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物	27日 (555Kcal) ・鮭ご飯 ・ヒレカツ ・高野豆腐の含め煮 ・青菜の味噌和え ・かき玉汁 ・果物
29日 (572Kcal) ・ご飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・茄子の胡麻和え ・中華コーンスープ ・果物 P 23.1g F 13.8g 塩分 3.1g	30日 (572Kcal) ・しめじご飯 ・カレー肉じゃが ・青菜のお浸し ・煮豆 ・すまし汁 ・果物	31日 (538Kcal) ・胡麻しそご飯 ・魚の酢煮 ・蓮根と挽肉の炒め煮 ・味噌おでん ・すまし汁 ・果物			

日ごとに春らしい日差しの日が多くなりました。センターの梅も、少しずつ咲き始めました。

三寒四温の時期なので、気を緩めず体調に気をつけて過ごしましょう。

八百屋の店先には、春野菜が並びはじめました。春キャベツ、新玉ねぎ、葉玉ねぎ、菜の花、新ジャガイモ、ふきのとう、タラの芽など。春野菜は、甘くみずみずしくて柔らかいのが特徴です。菜の花は、ビタミンCが豊富に含まれ、その他にもビタミンA、B1、B2、カルシウム、鉄分などの栄養素もバランスよく含まれています。ビタミンCは、熱に弱いので手早く茹でて水にとって色良く仕上げましょう。

今の時期ならではの、葉玉ねぎは、玉ねぎを早めに収穫したもののことです。新玉ねぎよりも、さらにみずみずしく柔らかい食感です。葉と玉の部分の両方を食べるので、普通の玉ねぎよりも栄養価が高いです。スープやシチュー、ホイル焼きなどが甘みを感じられるのでおすすめです。

★ 献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。

